

Limites – Corridas de Aventura

Categories : [Ana Araujo](#)

Você é um apaixonado por esportes outdoor. Descobre o seu predileto e dedica-se a ele fazendo cursos, desbravando seus limites e desafios paulatinamente. Com o tempo, apesar de sentir um enorme prazer com essa atividade, sente que precisa de um algo mais. Aventura-se por novos esportes, todos ligados à natureza. Essa é a maior vantagem de quem gosta deste tipo de atividade. Seja na terra, no mar ou no ar, todas as modalidades possuem essas peculiaridades em especial – o meio ambiente e a aventura. Você se dá conta, então, que desenvolveu algumas técnicas, qualidades e resistência que, se bem trabalhadas e direcionadas, podem levar a um destino mais emocionante, com objetivos mais desafiadores.

Então começa a divagar em como seria unir várias atividades outdoor, junto com uma equipe de pessoas motivadas como você, mas cada um especialista em uma modalidade, testando suas habilidades em conjunto por uma paisagem remota, com trilhas cheias de surpresas que podem durar de poucos dias a um mês. Parece uma aventura interessante, não? Mas para dar aquele tempero especial a esta expedição, que tal levar um cronômetro? Gostou? Então seja bem vindo ao mundo das corridas de aventura.

Um “pacotão” de desafios

Essa é a primeira definição que me vem à mente, se eu tivesse que explicar rapidamente o que são as corridas de aventura. Elas existem em diversas modalidades e categorias, das mais exigentes às corridas familiares, onde a presença de crianças pode ser até obrigatória e os prêmios mais simbólicos. Como estamos falando de limites, vamos nos ater nas primeiras por serem muitas vezes polêmicas devido às adversidades a que seus participantes são expostos, e que muitas vezes geram lesões graves antes mesmo da largada, ainda nos campos de treinamento.

Criadas em 1980 na Nova Zelândia, as corridas de aventura, independentemente do estilo em questão, têm algumas características em comum, como o fato de serem multi-disciplinares. Com atividades bem conhecidas dos esportes outdoor como mountain bike, orientação, rafting, técnicas verticais, mergulho, cavalgadas, caiaque oceânico, caminhadas por montanhas, rios ou desertos etc, podem envolver até modalidades bem exóticas como as versões “cultural-regionais” já bem conhecidas da Eco-Challenge, como a corrida em camelos pelo deserto e os saltos de penhascos encontrados na edição do Marrocos, em 1998. As equipes são comumente mistas (pelo menos uma pessoa do sexo oposto presente) e as provas costumam ter duração de dois a 15 dias. Um esporte que, definitivamente, não foi criado para quem não está disposto a ser desafiado a conhecer seus limites.

Mas o mais interessante – o que dá um sabor especial a este desafio -- ainda está por vir. A

corrida de aventura não permite vantagens apenas para as equipes com melhor condicionamento físico. É um esporte que preza pela estratégia elaborada e implementada e, por este motivo, é fundamental que todos os membros alcancem juntos a linha de chegada para serem reconhecidos como vencedores. A equipe é responsável por toda a sua infra-estrutura durante o evento: equipamentos, alimentação, administração dos tempos, percursos e, em algumas competições, até os cuidados médicos. Não que o evento não disponibilize atendimento emergencial durante o percurso, mas a utilização deste pode acarretar em perda de pontos. Por este motivo, uma variável que deve ser observada com cuidado durante o treinamento é a empatia entre os participantes, sua capacidade de administrar conflitos sob forte pressão e a confiança depositada no líder no momento de se submeterem às decisões em situações críticas.

O grande desafio mundial – o Eco Challenge

O Eco-Challenge foi a mais cobiçada corrida de aventura do mundo. Idealizada por Mark Burnett em 1995, manteve edições anuais até 2002 em locais remotos que estimulavam não apenas a concentração e preparação frente às exigentes etapas, mas também a ansiedade gerada pelos ambientes, alguns considerados exóticos para a maioria dos participantes, como Fiji, Nova Zelândia e Marrocos. Burnett quis ser o pioneiro na organização da maior e mais desafiadora corrida de aventuras do mundo, e costumava montar percursos que levassem as equipes a “caminhar pela linha entre o desafio e o perigo, porém sem atravessá-la”, como ele mesmo alegou em um depoimento sobre uma das edições da grande corrida.

A competição consistia em conduzir equipes mistas de quatro integrantes por percursos sempre adversos como montanhas, desertos, penhascos e oceanos durante aproximadamente 500 quilômetros, sem paradas ao longo das 24 horas diárias de atividades, superando as difíceis provas que envolviam não apenas esportes outdoor tradicionais, mas modalidades irreverentes que só eram reveladas na véspera do evento. Parece difícil imaginar que existam tantos candidatos dispostos a viver esse sofrimento, mas para participar da Eco-Challenge era preciso submeter o currículo da equipe, que era analisado para filtrar o preenchimento das vagas, mantendo o nível da competição.

Mas nem apenas atletas buscam encontrar seus limites. Por ser a corrida de aventura mais famosa e desafiadora existente, foi possível encontrar algumas equipes para lá de curiosas, como algumas formadas por astros de Hollywood ou até – sim senhores, pasmem! – equipes formadas por coelhinhos da Playboy junto com grandes nomes do esporte. Com muita disposição, mas pouco preparo para concluir as etapas, as *star teams* acabavam abandonando a disputa.

Atualmente Mark Burnett não tem interesse em criar uma nova edição da Eco-Challenge, mas aceita propostas de quem quiser comprar os direitos da competição. Enquanto isso, outras provas vêm ganhando espaço internacionalmente como a Desafio de los Volcanes, a Raid Gauloises, Southern Traverse e a Expedição Mata Atlântica - EMA, no Brasil.

A corrida de aventura brasileira – EMA

A Expedição Mata Atlântica foi a precursora das corridas de aventura dentro do território brasileiro. Foi concebida pelo empresário Alexandre Freitas, com o objetivo de unificar o conceito do esporte outdoor com a conscientização ambiental. Além de provas exigentes como os 400 quilômetros distribuídos em uma de suas edições por 125km de canoagem, 110km de trekking e rappel entre 120 e 200 metros, 155km de trilhas de mountain bike e 10km de bóia-cross, os participantes têm a oportunidade de avaliar os efeitos da devastação na região. O percurso é propositadamente intercalado entre mata fechada e áreas de queimadas, ocupação ilegal ou com a vegetação já totalmente descaracterizada devido à falta de consciência e controle sob as agressões ao meio ambiente.

Gostou? Mas vá com calma!

Se você percebeu que participar de uma corrida de aventura é o que você chama de desafiar seus limites, fique atento às exigências sofridas pelo corpo e mente não apenas durante a competição, mas principalmente nos treinos. Os principais problemas sofridos pelos participantes nesta categoria de esportes outdoor são desidratação, hipotermia e exaustão, causados pelo excesso de comprometimento da resistência com as provas. Além disso, ainda existem os riscos acarretados pela própria característica arriscada das modalidades de esportes e o ambiente em que elas são realizadas.

Para minimizar tudo isso muito treino é necessário, mas com consciênciа. Não adianta acumular lesões e stress ao longo do período de treinamento, pois no momento da prova a perfeição do seu desempenho será cobrada. Com um treino bem orientado e o psicológico em dia, você precisa apenas escolher o “pacotão” que mais desafia seus limites e... RUN FORREST!!!